

# ジエクサー・フィットネス&スパ 板橋 グループエクササイズタイムスケジュール 2024年12月～

2024.11.1

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日		
	A STUDIO	B STUDIO(HOT)	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO(常温)	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO(HOT)	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO(常温)	ジムエリア
9:00												
9:30	9:00~9:45 45 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU											
10:00												
10:30	10:15~11:00 42 モナリザ 機能的ストレッチを兼ねたエクササイズ 島山和江			10:15~11:00 45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス IZUMI	10:15~11:00 40 スリムフローヨガ45 流れのよい行々やさしいヨガ ヨコ							
11:00												
11:30	11:20~12:05 45 K-POP CHOA K-POPダンスエクササイズ Mai/Mai	11:00~11:45 36 ヒップアップエクササイズ MISUZU		11:20~12:05 45 コアコアフィット KPOP+筋トレ IZUMI	11:20~12:05 40 バルトハズタンデイングロー バレエ系有酸素エクササイズ 安東瑠佳	11:30~12:00 TITL- 筋トレ教えます		10:45~11:30 45 SALSATION@demo 趣味を兼ねるダンスエクササイズ NOBU	10:30~11:15 40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ 尾島真理	10:15~11:00 42 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 高橋	10:30~11:15 40 バルト45 ～バレエエクササイズ 全身骨盤～ ワルデひとみ	
12:00												
12:30	12:15~13:00 45 SALSATION@demo 趣味を兼ねるダンスエクササイズ Kyoko	12:15~13:00 40 HOTYOGAピナー45 基本ポーズを中心に使うヨガ 松村絵葉		12:30~13:15 42 ZENSEE～氣～ 武蔵×有酸素運動 KITAJIMA	12:25~13:10 40 リラックスヨガ45 座位中心の内息ヨガ 阪本美佳子	12:30~13:00 TITL- 筋トレ教えます		11:50~12:35 45 DANCE ダンスエクササイズ KAJIWARA	11:45~12:30 40 HOT3ゴコロ 毎日同じ内容で安心のヨガ MAI	11:25~12:10 45 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 高橋	11:35~12:20 40 リラックスヨガ45 座位中心の内息ヨガ 武蔵志保	11:30~12:00 TITL- 筋トレ教えます
13:00												
13:30	13:15~14:00 45 UBOUND トランポリンエクササイズ MAI	13:30~14:15 45 HOTYOGAリフレッシュ45 ～心身ともにリフレッシュ～ 松成広子		13:15~14:00 42 HOTYOGAリフレッシュ45 ～心身ともにリフレッシュ～ 松成広子	13:35~14:20 40 美軸ラインエクササイズ 体幹、骨盤を安定させる yuka	13:30~14:00 TITL- 筋トレ教えます		13:05~13:50 42 POP&PILATES ヒップアップエクササイズ MISUZU	13:00~13:45 40 HOTYOGAピナー45 基本ポーズを中心に使うヨガ ヨコ	12:30~13:15 45 DANCE ダンスエクササイズ AMI	12:50~13:35 40 ピラティス45 ～骨盤バランス調整～ 前川尚子	12:30~13:00 TITL- 筋トレ教えます
14:00												
14:30	14:15~15:00 45 HOTYOGAリフレッシュ45 リッパの流れる動きを兼ねるヨガ REIKO	14:15~15:00 40 HOTYOGAリフレッシュ45 リッパの流れる動きを兼ねるヨガ REIKO		14:15~15:00 42 BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ kaho	14:50~15:35 40 ピラティス45 ハイロの足指舞踏 田辺紀子	14:30~15:00 TITL- 筋トレ教えます		14:10~14:55 45 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU	14:15~15:00 40 HOT美軸ラインストレッチ45 立つ、歩くもスムーズにするストレッチ 渡辺美佐子	13:45~14:30 45 UBOUND トランポリンエクササイズ 駒合華美	14:15~15:15 36 Sintex@ 股関節ストレッチ 井上キ子	14:30~15:00 TITL- 筋トレ教えます
15:00												
15:30	15:15~16:00 42 座位中心のやさしいヨガ 岡村幸			15:15~16:00 45 BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ kaho	15:30~16:00 40 ピラティス45 ハイロの足指舞踏 田辺紀子	15:30~16:00 TITL- 筋トレ教えます		15:15~15:45 42 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス SHUNSUKE	15:00~15:45 45 HOTYOGAリフレッシュ45 リッパの流れる動きを兼ねるヨガ REIKO	15:00~15:45 45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 毛利啓美	15:30~16:00 TITL- 筋トレ教えます	
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	18:45~19:30 45 HOTYOGAデトックス45 立位中心で行うヨガ 細島美智子	18:45~19:30 40 HOTYOGAデトックス45 立位中心で行うヨガ 細島美智子		18:50~19:35 45 BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ kaho	19:00~19:45 40 ピラティス45 体幹、インナーマッスル強化 高橋	18:30~19:00 TITL- 筋トレ教えます		19:00~19:45 45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス KAZOKO	18:35~19:20 40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ ワルデひとみ	18:30~19:00 TITL- 筋トレ教えます	18:50~19:35 42 ZENSEE～氣～ 武蔵×有酸素運動 KITAJIMA	19:00~19:45 45 コアピラティス45 お腹周りを中心にピラティス 前川尚子
19:30												
20:00	20:05~20:50 45 UBOUND トランポリンエクササイズ kaho	19:50~20:35 40 HOTYOGAピナー45 基本ポーズを中心に使うヨガ NAOKO		19:55~20:40 45 K-POP DANCE GROOVE45 Amane	20:05~20:50 45 POP&PILATES 有酸素運動×コアトレーニング SAYAKA	19:30~20:00 TITL- 筋トレ教えます		20:05~20:50 42 BODYPUMP バーベルエクササイズ かなで	19:40~20:40 40 HOTYOGAデトックス60 様々なポーズで代謝を上げるヨガ Tomoko	19:30~20:00 TITL- 筋トレ教えます	20:10~20:55 40 BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 船橋彩香	19:30~20:00 TITL- 筋トレ教えます
20:30												
21:00	21:15~22:00 45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス KAZOKO	20:55~21:40 40 HOTYOGAリフレッシュ45 優しい動きを兼ねるヨガ 松成広子		21:00~21:45 45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU	21:15~22:00 40 リラックスヨガ45 座位中心のやさしいヨガ Marina	20:30~21:00 TITL- 筋トレ教えます		21:10~21:55 45 UBOUND トランポリンエクササイズ U-SUKE	21:15~21:45 35 BODYBALANCE ～FLEXIBILITY～ かなで	20:30~21:00 TITL- 筋トレ教えます	21:00~21:45 45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ かなで	20:30~21:00 TITL- 筋トレ教えます
21:30												
22:00												
22:30												

	土曜日			日曜日		
	A STUDIO	B STUDIO(常温/HOT)	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO(HOT/常温)	ジムエリア
9:30						
10:00						
10:30	10:15~11:00 45 協栄シェイプエクササイズ シフトシェイプエクササイズ 鈴木奈津子	10:15~11:00 40 リラックスヨガ45 ～かたどかた～ 尾代穂子		10:30~11:15 45 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE	10:15~11:00 40 HOTYOGAデトックス45 立位中心で行うHOTヨガ Aya(K)	
11:00						
11:30	11:20~12:05 45 K-POP DANCE GROOVE45 Amane	11:20~12:20 36 LES MILLS BODYBALANCE 太極拳×ヨガ・ピラティスエクササイズ SHUNSUKE		11:35~11:55 45 BODYATTACK MISUZU	11:30~12:15 45 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ Aya(K)	11:30~12:00 TITL- 筋トレ教えます
12:00						
12:30	12:15~13:00 42 BODYPUMP バーベルエクササイズ かなで	12:40~13:10 36 UBOUND トランポリンエクササイズ kaho		12:20~13:20 42 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ U-SUKE	12:45~13:30 40 HOTYOGAリフレッシュ45 優しい動きを兼ねるヨガ kaho	12:30~13:00 TITL- 筋トレ教えます
13:00						
13:30	13:15~14:05 45 BODYCOMBAT かなで			13:45~14:30 45 MEGADANCE 世界のあらゆるダンスを融合 KUMI	14:00~14:45 40 パワーヨガ45 立位中心のヨガ 高岩加奈子	13:30~14:00 TITL- 筋トレ教えます
14:00						
14:30	14:30~15:15 45 UBOUND トランポリンエクササイズ kaho	15:25~16:10 40 HOTYOGAリフレッシュ45 リッパの流れる動きを兼ねるヨガ 谷野穂子		14:50~15:35 45 REEJAM エアロビクスダンスの融合 KUMI	15:15~16:00 36 ピラティス45 体幹、インナーマッスル強化 SATO	14:30~15:00 TITL- 筋トレ教えます
15:00						
15:30	15:35~16:20 45 DANCE ダンスエクササイズ KAJIWARA	16:40~17:25 40 HOTYOGAピナー45 基本ポーズを中心に使うヨガ 谷野穂子		16:05~16:50 42 SUMO POP ヒップアップエクササイズ MISUZU	16:30~17:15 40 リラックスヨガ45 座位中心の内息ヨガ 新井亜江子	15:30~16:00 TITL- 筋トレ教えます
16:00						
16:30	16:40~17:40 45 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KAOKU	17:55~18:40 40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ ワルデひとみ		17:10~18:10 45 LES MILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ MISUZU		16:30~17:00 TITL- 筋トレ教えます
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
19:30						
20:00						
20:30	※都合により変更する場合がございます、予めご了承ください。 ※プログラム名は効果を保証するものではありません。					
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						

### 備品について

備品	備品
BODYPUMP	バーベルセット、ステップ台
UBOUND	トランポリン
WOWHIP	トレーニングバンド

備品が必要なクラス。 体力に自信がない方も安心のクラス。  
HOTプログラム(室温38.0℃、湿度65%)です。  
※外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じます。

### グループエクササイズご参加について

- ◆ 水分補給はペットボトル等のフタ付きのみ持ち込み可といたします。(ガラス製品を除く)
- ◆ スタジオレッスンへの入退はインストラクターの指示に従い、速やかにお願いたします。
- ◆ すべてのスタジオプログラムにおいて、レッスン開始後の途中入場は禁止とさせていただきます。
- ◆ 奇声のような大声、後からの割り込み等、他のお客様に不快感を与える行為をご遠慮いただき、快適な空間作りにご協力ください。
- ◆ 館内をご移動の際はお履き物をお履きください。
- ◆ 都合により、スケジュールを変更させていただく場合がございます。
- ◆ 施設内の館内掲示、もしくはホームページにて代行等のご案内をしております。
- ※各エリア、マネアアップにご協力いただきますようお願いいたします。
- ※体調管理には十分留意し水分補給をごまめに行いましょう。

### 5F Bスタジオ HOTプログラムご参加について

- ◆ ご参加の際は必ずバスタオルを一枚お持ちください。(レンタルタオルは有料となります)
- ◆ レッスン参加時には、1リットル程度のお水等のドリンクをご持参ください。
- ◆ レッスンを連続して参加される場合はご自身の体調に合わせてご参加ください。
- ◆ 食後2時間以内のレッスン参加はお控えください。
- ◆ 途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室ください。
- ◆ レッスン終了後は、体をリラックスさせ、十分な水分補給をお願いいたします。
- ◆ レッスン終了後は、1時間半以上空けてからの食事をお勧めいたします。
- ◆ 外気の影響等により、室温・湿度が設定と異なる場合がございます。予めご了承ください。
- ◆ レッスン参加状況等によってご案内の仕方が変更する場合がございます。予めご了承ください。

### グルトレご参加について

- ◆ グルトレは新規ご入会者のみご参加いただけます。詳細はスタッフまでお問い合わせください。

### 施設利用時間について

- ◆ 一部スタジオプログラム終了時刻はセルフトタイムとなり、スタッフは在中していません。

### スタジオ定員

- ◆ Aスタジオ：45名 /42名 ◆ Bスタジオ：40名 /36名
- ◆ クラブ・インストラクター都合により変更になる場合がございます。

◆ 翌月プログラムはこちら ⇒

※変更がある場合のみ表示されます

◆ 代行情報ははこちら ⇒